ब्रह्मचारिणां द्विगुणं, वानप्रस्थस्य त्रिगुणं, सन्यासिनां हरिभक्तानां चतुर्गुणं ॥

अर्थात् गृहस्थ लिंगदेश में एकबार और गुदास्थान में पांचबार बायें हाथ में दशबार, दोनों हाथों में सात २ बार, और दोनों पैरों में तीन २ बार मट्टी लगाय फिर जल से शुद्ध करे, ब्रह्मचारीको इस से दूना, वानप्रस्थ को तिगुना, औ सन्यासी औ हरिभक्तों को चौगुना अधिक मट्टी लेना चाहिये।

एवम्प्रकार शौच के पश्चात् निम्न लिखित मंत्र से दातवन हाथमें ले कमसे कम एक घड़ी तक दातवन करना चाहिये,

दातवनका मंत्र।

दन्तरूपमधोगंच दन्तधावनमुत्फलम् ।
कुर्व्वन्तिच त्रयो देवाः मम दोषो न दीयताम् ॥

तब नदी आदि में अथवा घर में शुद्ध जल के बीच निम्न मंत्र से तीर्थोंका आवाहन कर जलका संस्कार कर पीछे स्नान मंत्र से स्नान करे

जलसंस्कार मंत्र।

गंगेच यमुन चैव गोदावरि सरस्वति ।
नर्म्मदे सिंधु कावेरि जलस्मिन् सन्निधिं कुरु ॥

स्नानमंत्र।

ब्रह्माण्डोदर तीर्थानि करैः करैः स्पृष्टानिवै ।
तेन सत्येन मे देव तीर्थं देहि दिवाकर ॥

फिर पांच, पांच, अथवा सात बार विष्णुः २ हरिः २ कहकर मस्तक पर जल छींट स्नान कर शुक्ल वस्त्र पहिन संध्याके आसन समीप जा 'आसनाय नमः' मंत्रसे आसन को नमस्कार कर आसन पर बैठ, सिद्धासन लगा।

* आसनों में उत्तम सिद्धासन लगाकर बैठे।

पृथिवी त्वयाधृतालोका देवि त्वं विष्णुनाधृता ।
त्वंच धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

इस मंत्रसे जल छींट आसनशुद्धि कर नीचेलिखे मंत्र से शिखा बांध संध्या का संकल्प करे ।

शिखाबंधन मंत्रः ।

ब्रह्मनामसहस्रेण शिवनामशतेनच ।
विष्णोर्नामसहस्रेण शिखाबंधन करोम्यहं ॥

फिर प्रातः, मध्यान्ह, और सायं, तीनों काल की सन्ध्या का संकल्प नीचे लिखे मंत्र से करे ।

नमः अद्य श्री ब्रह्मणः द्वितीये परार्द्धे श्री श्वेतवाराहकल्पे कलियुगे जंबूद्वीपे भारतखण्डे आर्यावर्त्ते वैवस्वतमन्वन्तरे अमुकमासे अमुकपक्षे अमुकतिथौ अमुकवासरे अमुकक्षेत्रे अमुकदासोऽहं श्रीइष्टदेवचरणप्रीत्यर्थं* प्रातःसन्ध्या मह्ंकरिष्ये ।

इनके पश्चात् नीचे लिखे मन्त्र से तीन वार आचमन करे ।

अथ आचमनमन्त्रः ।

आपस्त्वमासि देवेश ज्योतिषांपतिरेवच ।
पापं नाशय मे देव, वाङ्मनः कायकर्मजम् ॥
शरीरे जर्जरीभूते, व्याधिग्रस्ते कलेवरं ।
औषधं जाह्नवीतोयं, वैद्यो नारायणोहरिः॥
कालत्रेदि ज्योतिरूप, कामक्रोधादि नाशके ।
जुहोमि रात्रिजंपापं, सूर्यतेजसि निश्चितम् ॥

इन मंत्र से दाहिने हाथ में जल ले तीन बार होठों से छुलाय पृथिवी पर गिरादे, तब मार्जन आरम्भ करे ।

---

* प्रातःकाल में प्रातः का शब्द मध्याह्न में मध्याह्न और सायंकाल में सायं का शब्द बदल देना चाहिये ।

अथ मार्जनमन्त्राः ।

इन मन्त्रों को पढ़ते हुए बायें हाथ में जल ले दाहिने हाथकी गुलियों से अथवा कुश से उस जलको प्रत्येक अंगों पर जो मन्त्रों के सामने लिखे हैं छींट मार्जन करे ।

रां रां पुनातु शिरसि = मस्तकका मार्जन करे ।
क्लां क्लां पुनातु नेत्रयोः = दोनों नेत्रों का मार्जन करे ।
क्लीं क्लीं पुनातु कण्ठे = कण्ठ का ,,
क्लूं क्लूं पुनातु हृदये = हृदयका ,,
क्लौं क्लौं पुनातु नाभ्याम् = नाभी का ,,
क्यः क्लः पुनातु पादयो = दोनों पैरोंका ,,
रां रां पुनातु पुनश्शिरसि = फिर दोबारा मस्तकका मार्जन करे ।
नमः खं ब्रह्मणे पुनातु सर्वत्र = सर्वांग का ,,

३ अथ इन्द्रियस्पर्शमन्त्राः

इन इन्द्रियस्पर्श मन्त्रोंको पढ़ताहुआ उनके सामने के लिखे हुए अङ्गों को दाहिने हाथ की अंगलियों से केवल स्पर्श करता जावे ऐसा करने से सब इन्द्रियां वशीभूत होजाती हैं ।

अग्नये नमः = नीचे औ उपर के दोनों होठों को स्पर्श करे ।
वायवे नमः = नासिका के दोनों रन्ध्रों को ,,
सूर्य्याय नमः = दोनों नेत्रों को ,,
दिग्पालाय नमः = दोनों कानों को ,,
अनन्ताय नमः = नाभी को ,,
ईशानाय नमः = हृदय को स्पर्श करे ।
पञ्चवक्त्राय नमः = कण्ठ को ,,
ब्रह्मणे नमः = मस्तक को ,,

करतल करपृष्ठ = दोनों हाथों के हथेलियों को आपस में उलटी सीधी कर स्पर्श करे ।

४ अथ करन्यासमंत्राः

इन मन्त्रों को पढ़ताहुआ जिस मन्त्र के सामाने जिन अंगुलियों के नाम लिखेहैं उनहीं अंगुलियों को जोड़ जगदीश्वरको नमस्कार करे ।

गोविन्दाय अंगुष्ठाभ्यां नमः = अंगूठों से
महीधराय तर्ज्जनीभ्यां नमः = तर्ज्जनियों से
हृषीकेशाय मध्यमाभ्यां नमः = बिचली अंगुलियों से
त्रिविक्रमाय अनामिकाभ्यां नमः = अनामिकाओं से
वासुदेवाय कनिष्ठिकाभ्यां नमः = छोटी अंगुलियों से
माधवाय करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः = हथेलियों को उलट पलट कर नमस्कार करे ।

५ अथ अघमर्षणमंत्रः

इस मन्त्र को पढ़ता हुआ दाहिनी हथेली में जल लेकर नासिक के दाहिने रन्ध्र से छुलाय ऐसा ध्यान करे कि यह जल ऊपर को गया औ अन्तप्करण को धोता हुआ बायें रन्ध्र से निकल आया, फिर उसी के साथ यह भी ध्यान करे कि पाप पुरुष काला वर्ण भयंकर स्वरूप स्त्री को कांधे पर लिये और गुरु के शय्या पर पैर को रक्खे है, उसकी टांग पकड़ घुमाय बायीं ओर शिला पर दे मारा ।

वरुणः पवनश्चैव धनाध्यक्षस्तथा शिवः ।
ब्रह्मणासहिताः सर्व्वे दिक्पालाः पान्तु मे सदा ॥
कीर्तिर्लक्ष्मीर्धृतिर्म्मेधा पुष्टिःश्रद्धाक्रियामातः ।
बुद्धिर्लज्जावपुःशान्तिस्तुष्टिः कान्तिश्च मातरः ॥

ऐसा ध्यान करते हुए बायीं ओर उस जल को फेंक देवे और

उसको देखे नहीं।

तिसके पीछे खड़ेहो बायीं जांघ लचाय तिल और पुष्प से मिला हुआ जल अथवा केवल जल ही से नीचे लिखे मन्त्र को पढ़ताहुआ सूर्य्य को अर्घ्य देवे।

शंखतोयं समानीतं गंधपुष्पादिवासितम्।
अर्घं गृहाण देवेश प्रीत्यर्थं मे सदा प्रभो।

तत्पश्चात् सूर्य्योपस्थान करे।

॥ ६ सूर्य्योपस्थानमंत्रः

इस मन्त्र को पढ़ता हुआ एक पैर के अंगुठे के बल अथवा एडी के बल खड़े हो दोनों हाथों को प्रातः, सायं, अञ्जली बना औ मध्याह्न को आकाश की ओर उठा ऊंचा मस्तक करके सूर्य्य की ओर देखतेहुए और यदि सूर्य्य अस्त होगये हों तो केवल ध्यान करके सूर्य्य की औ परमात्मा की स्तुति करे।

ध्येयः सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती नारायण सरसिजासन सन्निविष्टः। केयूरवान्मकरकुण्डलवान्किरीटी, हारी हिरन्मयवपुर्धृत शंखचक्रः॥ पद्मासनः पद्मकरोद्विबाहुः पद्मद्युतिः सप्ततुरंगवाहनः दिवाकरो लोकगुरुः किरीटी मयी प्रसादं विदधातु देवः॥

एवम्प्रकार उपस्थान कर नीचे लिखे मन्त्र से सूर्य्य को नमस्कार करे।

आदित्यं पापिनं घोरं धर्म्माचार विवर्ज्जितम्।
नमस्कारेण देवेश संसारार्णव तारक॥

फिर आगे लिखे मंत्र से प्रदक्षिणा करे।

७ प्रदक्षिणामंत्राः ।

उपचार समस्तैस्तु यावत्क्रिया मयाकृता ।
ताः सर्वाः पूर्णतांयांतु प्रदक्षिणाप्रभावतः ॥

यहां तक की क्रिया करने के पश्चात् स्थिर हो सर्व चित्त की चंचलता रोक भली भांति सिद्धासन लगाय बैठे, अर्थात् बायें पांव की एडी (गुल्फ) योनि* स्थान में और दाहिनी एडी उपस्थ से ऊपर बीचोंबीच मेंढ़ू में लगाय, चिबुक को हृदयके चार अंगुल ऊपर जो गहराई है उसमें लगाय, नेत्रों को गुरु केबतायेहुए मार्ग से उलटं भ्रूमध्य अर्थात् दोनों भउहों के भीतर त्रिकुटी स्थान में रोके हुए प्रथम नीचे लिखे चौबीस मुद्राओं को करें प्राणायाम आरम्भ करे ।

८ चतुर्विंशति मुद्रानामवर्णन ।

सुमुखं संपुटं चैव विततं विस्तृतं तथा ।
एकमुखं द्विमुखं चैव चतुः पंचमुखं तथा ॥
खम्मुखाधोमुखं चैव व्यापकांजलिकं तथा ।
शकटं यमपाशंच ग्रथितं चोन्मुखोन्मुखं ॥
प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मवराहकौ ।
सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्‌गरं पल्लवं तथा ॥
एतामुद्रा चतुर्व्विंशा गायत्रीषु प्रतिष्ठिता ।
एतामुद्रा न जानाति गायत्री तस्यनिष्फला ॥

अर्थात् सुमुख १ सम्पुट २ वितत ३ विस्तृत ४ एक ५ द्विमुख ६ चतुर्मुख ७ पचमुख ८ खम्मुख ९ अधोमुख १०

---

* योनिस्थान अण्डकोश से दोअंगुल नीचे और गुदा से दो अंगुल ऊपर सीवन कहते हैं बोला जाता है ॥

कांजलि ११ शकट १२ यमपाश १३ अथित १४ उन्मुखोन्मुख १५ प्रलम्ब १६ मुष्टिक १७ मत्स १८ कूर्म्म १९ वाराह २० सिंहाक्रान्त २१ महाक्रान्त २२ मुद्गर २३ पल्लव २४ ।

इन चौवीसों मुद्राओं को जो नहीं जानता उस पुरुष की गायत्री निष्फला होती है ।

चौवीसों मुद्राओं के बनानेकी रीति ।

१ सुमुखं = दोनों हथेलियों को एक दूसरेके सन्मुख रख कर मुख की आकृति बनाना जैसे बच्चों के दोनों कपोलों को माता दोनों ओर से दबाती है । २ संपुटं — उक्त हथेलियों को सम्पुट करदेना । ३ विततं — दूसरी मुद्रा को तोड़कर जौ मात्र हथेलियों को विलग रखना । ४ विस्तृतं — उक्त जौ मात्र को हाथ भर अलग करना । ५ एकमुखं — कनिष्ठिकाओंका अग्रभाग मिला अंजलीसा बनाना । ६ द्विमुखं — ऊपर कहे मुद्रा में अनामिकाओं को भी मिलादेना । ७ चतुर्मुखं — चारों अंगुलियों को मिलादेना, ८ पंचमुखं — पांचों को मिला देना, ९ खंमुखं = वितत मुद्रा को आकाश की ओर देखाना, १० अधोमुखं — उक्त मुद्राको उलट पृथिवीकी ओर दिखाना ११ व्यापकाञ्जलि — अंजलि बना चारों ओर फिराना जैसे मंदिरों में प्रतिमा की आरती के समय दीपक लेकर हाथ फिराते हैं, १२ शकटं — तर्जनी और अंगूठों को मिला गोलाकार कर फिर हथेलियों को उलट एक दूसरे पर रखना, १३ यमपाशं — दोनों तर्जनियों को मिला अंकुश ऐसा खेंचना, १४ ग्रथितं — गासों को बांधना, १५ उन्मुखोन्मुखं — दोनों हाथों के पांचों अंगुलियों को मिला आगे फैलाना, १६ प्रलंबं — उलटी हथेलियों को मिला आगे फैलाना. १७ मुष्टिकं — उक्त मुद्रा की मूठी बाधनी १८ मत्सः — हथेलियों को उलट नीचे ऊपर रख अंगूठों को डैना ऐसा दिखाना अर्थात् मछली बनाना, १९ कूर्म्म — बाईं मध्यमा

और अनामिका को दाहिनी उन्हीं अंगुलियों से बांध कर शेष अंगु-
लियों को नीचे ऊपर मिला कश्यप का स्वरूप बनाना १० वाराह
हथेलियोंको नीचे ऊपर रख मध्य की दो अंगुलियोंको नीचे मुंह और
किनारेके दो को सीधे रखे हुऐ बराहका मुंह बनाना २१ सिंहाक्रा-
न्तं — तर्जनियों को मस्तक के दोनों किनारे सिंह के ऐसा दिखाना,
२२ महाक्रान्तं --उक्त मुद्रा के सब अंगुलियोंको बारहासिंगा के सींग
ऐसा दिखलाना २३ मुद्गरं— बांयीं हथेली पर दाहिनी किहुनी रख
सीधी मूठी कर मुद्गर के ऐसा अकाश की और दिखलाना
२४ पल्लवं — उक्त मुद्रा की मूठी खोल आकाश की और फैलाना।

अथ प्राणायामवर्णन।

ऊपर लिखी मुद्राओं के पश्चात् नासिका की दाहिने छिद्र को
अंगुलियों से रोक बांयें छिद्र से (रां रां) और इसी प्रकार सब
उपासना वाले अपने २ बीजमंत्र को बारह बार पढ़ते हुए पूरक
करें अर्थात् भीतर से वायु को ऊपर की और खींचें फिर मस्तक में
रोक अपने २ इष्टदेव की गायत्री पढ़ते हुए दोनों छिद्रों को अच्छे
प्रकार बन्द कर रोक कुम्भक करें, फिर यथाशक्ति कुम्भक कर बायें
रंध्र को अंगुलियों से रोके हुए दाहिने रंध्र को खोल बारह मात्रा
(रां रां) पढ़ते हुए रेंचक करें, अर्थात् वायु को बाहर की ओर
छोड़ देवें, एवम्प्रकार फिर बांयें रंध्र को रोक दाहिने से (रां रां)
बारह वार पढ़ते हुए उक्त प्रकार कुम्भक कर बांयें रंध्र से रेचक करें
फिर तीसरी बार दाहिने रंध्र को रोक बायें से पूरक कर कुम्भक करते
हुए दाहिने रंध्र से रेंचक करदें। इस क्रिया को एकबार अपने गुरु
अथवा सद्गुरु से करवा कर देख लेवें तब, समझ में आवेगी।
इस क्रिया की बृहत् रीति भली भांति वैदिकबृहत्संध्या में दी
हुई है देखलेना।

अब इस स्थान में रामभक्तोंके लिये प्राणायाममंत्र लिखदिया जाता है, इसी प्रकार सब उपासना वाले जिनकी गायत्री बिलग २ इस स्थान में लिखी हुई है अपनीं २ रीति समझ जावें औ पूरक आ रे-चक के समय अपने२ बीजमंत्र से क्रिया पूर्ण किया करें, अपना २ बीजमंत्र अपने गुरुद्वारा जान लेवें अथवा बारह वर्णमाला के अ-क्षरों से पूरक, रेचक, और इष्टगायत्री से कुम्भक किया करें, एवम्प्र-कार अभ्यास बढ़ाने से भ्रूमध्य में अपने २ इष्ट का दर्शन अवश्य ही होगा।

१ प्राणायाममंत्रः।

रां रां रां रां रां रां रां रां रां रां रां रां दाशरथाय वि-द्महे सीतापतये धीमहि तन्नो रामः प्रचोदयात् रां रां रां रां रां रां रां रां रां रां रां रां।

उक्त प्राणायाम श्रीराम के उपासकोंके लिये कथन करदिया गया, इसी प्रकार भिन्न उपासनावाले अपने २ भिन्न २ बीजमंत्र औ गाय-त्री से प्राणायाम करें जैसे दो एक उपासना वालोंका विधि उदाहरण के लिये नीचे दिखला दिया जाता है।

[कृष्णके उपासनावालों का प्राणायाम मंत्र]

गं गं गं गं गं गं गं गं गं गं गं गं गोविन्दाय विद्महे वा-सुदेवाय धीमहि तन्नः कृष्णः प्रचोदयात, गं गं गं गं गं गं गं गं गं गं गं गं।

(शिवके उपासनावालों का प्राणायाम मन्त्र)

शं शं शं शं शं शं शं शं शं शं शं शं तत्पुरुषाय विद्महे वाग्विशुद्धाय धीमहि तन्नः शिवः प्रचोदयात्। शं शं शं शं शं शं शं शं शं शं शं शं।

तिसके पश्चात् अधिक से अधिक एक हज़ार अथवा एकसौ

आठ आ कम से कम ग्यारह बार अपनी २ गायत्रीकों जप करें। जप करते समय ध्यान में अपने इष्टदेवकी मानसिक पूजा षोड़शोपचार विधि से करें।

१० देवगायत्री मंत्रः

१ राम गीयत्री = दाशरथाय विद्महे सीतापतये धीमहि तन्नो रामः प्रचोदयात्

२ कृष्ण गायत्री = गोविन्दाय विद्महे वासुदेवाय धीमहि तन्नः कृष्णः प्रचोदयात

३ विष्णु गायत्री = नारायणाय विद्महे वासुदेवाय धीमहि तन्नो विष्णुः प्रचोदयात्

४ शिव गायत्री = तत्पुरुषाय विद्महे वाग्विशुद्धाय धीमहि तन्नः शिवः प्रचोदयात

५ महादेव गयात्री = तत्पुरुषाय विद्महे महादेवाय धीमहि तन्नो रुद्रः प्रचोद्रयात्

६ ब्रह्मा गायत्री = पद्मोद्भवाय विद्महे वेदवक्त्राय धीमहि तन्नः स्रष्टा प्रचोदयात्

७ रुद्र गायत्री = सर्वेश्वराय विद्महे शूलहस्ताय धीमहि तन्नो रुद्रः प्रचोदयात्

८ गणेश गायत्री = मत्पुरुषाय विद्महे वक्रतुण्डाय धीमहि तन्नो दन्ती प्रचोदयात्

९ स्कन्द गायत्री = महासेनाय विद्महे वाग्विशुद्धाय धीमहि तन्नः स्कन्धः प्रचोदयात्

१० इन्द्र गायत्री = देवराजाय विद्महे वज्रहस्ताय धीमहि तन्नः शक्र प्रचोदयात्

११ अग्नि गायत्री = रुद्रनेत्राय विद्महे शक्ति हस्ताय धीमहि तन्नो

वह्निः प्रचोदयात् ।

१२ यम गायत्री = वैवस्वताय विद्महे दण्डहस्ताय धीमहि तन्नो यमः प्रचोदयात्

१३ वरुण गायत्री = शुद्धहस्ताय विद्महे पाशहस्ताय धीमहि तन्नो वरुण: प्रचोदयात् ।

१४ वायु गायत्री = सर्वप्राणाय विद्महे यष्ठिहस्ताय धीमहि तन्नो वायुः प्रचोदयात् ।

१५ यक्षगायत्री = यक्षेश्वराय विद्महे गदाहस्ताय धीमहि तन्नो यक्षः प्रचोदयात् ।

॥ शक्ति गायत्री ॥

१६ जानकी गायत्री = परम शक्त्यै विद्महे रामवामायै धीमहि तन्नः सीता प्रचोदयात् ।

१७ राधा गायत्री = विश्वजनन्यै विद्महे कृष्णवामायै धीमहि तन्नो राधा प्रचोदयात् ।

१८ लक्ष्मी गायत्री = महाम्बिकायै विद्महे विष्णुवामायै धीमहि तन्नो लक्ष्मी प्रचोदयात् ।

१९ पार्वती गायत्री = गणाम्बिकायै विद्महे शंभुवामायै धीमहि तन्नो गौरी प्रचोदयात् ।

२० दुर्गा गायत्री = विश्वाम्बिकायै विद्महे कन्याकुमार्यै धीमहि तन्नो दुर्गा प्रचोदयात् ।

२१ सरस्वती गायत्री = शिवास्यजायै विद्महे देवरूपायै धीमहि तन्नो वाणी प्रचोदयात् ।

अपनी २ गायत्री को एवम् प्रकार जप करने के पश्चात् सुरभी, ज्ञान, योनि इत्यादि *अष्टमुद्रा दिखा सन्ध्या समाप्त करें । इति ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः

---

* देखो बृहत्सन्ध्याविधि अष्टमुद्रा स्वरूप वर्णन । मूल्य ~)